PESCETARIANO

ENERO - 2023

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
LUNES 2					
MARTES 3					
MIÉRCOLES 4					
JUEVES 5					
LUNES 9	Arroz con tomate. Croqueta artesana de bacalao	*81,5*	*17,4*	*20,3*	*577,9*
MARTES 10	Crema de calabacín ecológica. Rosada al horno	*34,0*	*49,7*	*30,2*	*606,6*
MIÉRCOLES 11	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
JUEVES 12	Menestra de verduras. Merluza en salsa limón	*27,6*	*45,4*	*9,7*	*508,7*
VIERNES 13	Patatas con verduras. Pescadilla en salsa de tomate	*35,1*	*43,1*	*32,5*	*612,3*
LUNES 16	Puré de verduras ecológico. Lentejas con verduras	*34,9*	*30,2*	*30,4*	*545,6*
MARTES 17	Judías blancas con verduras. Tortilla de patata	*41,2*	*40,7*	*49,6*	*773,6*
MIÉRCOLES 18	Macarrones con tomate. Rosada	*80,6*	*31,7*	*28,6*	*706,9*
JUEVES 19	Judías verdes con ajo. Gallo en salsa meniere	*24,6*	*49,5*	*33,0*	*593,4*
VIERNES 20	Sopa de verduras. Merluza al horno	*23,4*	*51,0*	*26,4*	*535,2*
LUNES 23	Crema de calabaza ecológica. Guisantes con ajo	*61,5*	*20,8*	*15,9*	*461,0*
MARTES 24	Lentejas con verduras. Pescadilla en salsa limón	*24,4*	*68,1*	*36,0*	*694,3*
MIÉRCOLES 25	Arroz con tomate. Tortilla de calabacín	*77,3*	*23,4*	*34,0*	*709,1*
JUEVES 26	Puré de verduras. Rabas	*54,1*	*39,7*	*38,2*	*721,3*
VIERNES 27	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Menestra de verduras rehogada	*68,2*	*36,6*	*17,9*	*580,3*
LUNES 30	Puré de zanahorias. Pescadilla en salsa del chef	*41,9*	*27,1*	*16,8*	*420,0*
MARTES 31	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Coliflor rehogada con ajo	*53,2*	*30,3*	*16,5*	*596,0*